

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



А.В.Борщук

## Меню

28 ноября 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

с 179 00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	88	Каша «Дружба» молочная	150	3.14	5.08	13.1	210	0.4
		Батон с маслом	15/5	2.3	4.3	9.0	105.0	
		Кофейный напиток	180	3.1	3.2	11.1	84.0	
Итого			350					
<b>II Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
	15	Салат из моркови	30	0.3	2.5	4.2	21.4	3.2
	74	Рассольник на к /бульоне	150	4.0	2.1	11.1	83.0	5.5
	282	Котлета из мяса птицы	60	11.0	9.8	4.8	150.0	0
	204	Макароны изделия отварные	120	4.1	4.48	30.1	170	0
	123	Напиток из смородины	150	0.1	0.04	8.7	34.7	20.0
		Хлеб пшеничный	15	2.1	0.1	14.2	70.0	
		Хлеб ржаной	20	2.7	0.3	17.9	81.0	
Итого			460					
<b>Полдник</b>								
		Печенье	50	3.24	6.1	25.8	170	0
		Молоко	150	4.5	3.9	6.2	82.3	1.4
Итого			200					
<b>Ужин</b>								
		Рыба под яйцом	70	13.1	13.8	11.0	103.0	0.14
		Капуста тушеная	130	2.8	4.2	9.7	90.0	21.0
		Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			400					
Всего								

Медсестра

*Царина*

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»  
/А.В.Борщук



## Меню

28 ноября 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

*179 00*

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	88	Каша «Дружба» молочная	200	3.16	5.09	13.17	211.58	0.45
		Батон с маслом	15/5	2.3	4.3	9.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	3.10	3.20	11.18	84.91	0.54
Итого								
<b>II Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
	15	Салат из моркови	40	0.3	2.51	4.29	21.79	3.26
		Рассольник на к/бульоне	200	4.2	2.19	11.16	83.35	5.5
		Котлета из мяса птицы	70	11.2	9.88	4.81	153.0	0
		Макароны изделия отварные	130	4.19	4.48	30.12	170.2	0
		Напиток из ягоды	180	0.1	0.04	8.71	34.72	20.0
		Хлеб пшеничный	15	2.1	0.1	14.2	70.0	
		Хлеб ржаной	20	2.7	0.3	17.9	81.0	
Итого			620					
<b>Полдник</b>								
		Печенье	50	3.24	6.16	25.84	174	0
		Молоко	200	5.5	3.9	6.3	84.3	
Итого			250					
<b>Ужин</b>								
		Рыба под яйцом	80	13.13	13.89	11.9	103.2	0.14
		Капуста тушеная	150	2.8	4.2	9.74	91.05	21.9
		Чай с лимоном	200/5	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			450					
Всего								

Медсестра *И. Борщук*